

Rosenkohl-Pizza

Zutaten für 1 Blech

Für den Teig:

- 500 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 Ei
- 1 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 2 TL Olivenöl

Für den Belag:

- Tomatensauce (alternativ Paprikasauce!)
- 250 g frischen Rosenkohl
- 4 rote Zwiebeln
- ca. 250 g frische Champignons
- 1 gehäufter EL Zucker (alternativ Honig)
- Olivenöl
- 500 g frisch geriebener Gouda

Anleitung:

1. 250 g Mehl in eine Schüssel geben. Lauwarmes Wasser und Zucker verrühren. Die Hefe hineinbröseln und unter Rühren vollständig auflösen. Das Hefegemisch nun zum Mehl hinzugießen. Mehl und Flüssigkeit mit der Gabel gut miteinander verrühren. Schüssel mit einem frischen Handtuch bedecken und ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Das restliche Mehl, das Salz, das Ei und das Olivenöl zum Vorteig hinzufügen. Nun alles ca. 5 Minuten kräftig mit den Händen oder mit der Küchenmaschine verkneten, bis ein homogene und

glatte Teigmasse entstanden ist. Zugedeckt weitere 30-45 Minuten gehen lassen.

3. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel (ich nutze hierfür am liebsten die Roten) schälen, in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Mit Zucker überstreuen und etwas karamellisieren lassen. Die Zwiebeln sollten allerdings nicht zu braun werden, da sie im Backofen noch weiter gegart werden! Statt Zucker könnt ihr zum Karamellisieren auch ein wenig Honig nehmen und die Zwiebeln damit übergießen. Den Rosenkohl putzen, waschen und ein wenig auseinander zupfen. Wichtig: Entfernt die äußeren Blätter und schneidet einen Teil vom Strunk ab, bzw schneidet den Strunk ein wenig ein.
4. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig darauf komplett mit einer Teigrolle oder der Hand ausrollen / verteilen. Tipp: Am besten etwas Mehl dafür verwenden, damit der Teig nicht klebt.
5. Mit allen Komponenten belegen und für ca. 20 Minuten im Backofen goldbraun backen.

Der Teig ist wie gesagt wunderbar knusprig. Wer ihn noch dünner und noch knuspriger mag, der kann ihn auch auf zwei Bleche verteilen oder die Menge halbieren.

Für Personen mit HIT sei gesagt: Wer Hefe nicht so gut verträgt, den empfehle ich, auf meinen Quark-Ölteig für Pizza auszuweichen. Dieser ist ebenfalls herrlich knusprig und eine absolut wunderbar leichte Alternative zum Hefeteig. Ihr findet ihn unter der Kategorie "Herzhaftes" als PDF zum Ausdrucken und Abspeichern in meiner Rezeptsammlung.

